

**KEPUASAN HIDUP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA
LANSIA YANG MENGIKUTI KARANG WERDHA “SM”
KELURAHAN TEMBOK DUKUH SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

Katarina Ariella Boentoro

NRP: 7103013056

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2017

**KEPUASAN HIDUP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA
LANSIA YANG MENGIKUTI KARANG WERDHA “SM”
KELURAHAN TEMBOK DUKUH SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Katarina Ariella Boentoro

NRP: 7103013056

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2017

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Katarina Ariella Boentoro

NRP : 7103013056

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“KEPUASAN HIDUP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA YANG MENGIKUTI KARANG WERDHA “SM” KELURAHAN TEMBOK DUKUH SURABAYA”

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, 30 November 2017

Yang membuat pernyataan,



(Katarina Ariella Boentoro)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KEPUASAN HIDUP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA YANG MENGIKUTI KARANG WERDHA “SM” KELURAHAN TEMBOK DUKUH SURABAYA

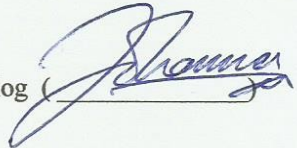
Oleh:

Katarina Ariella Boentoro

NRP 7103013056

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog



Surabaya, 30 November 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 30 November 2017



(P) Yuni Apsari, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Ketua : G. Edwi Nugrohadi, SS., M.A.
2. Sekretaris : M.D. Rama Adhyatama, M.Psi.
3. Anggota : Eli Prasetyo M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

(Edwi)

(Rama)

(Eli)

(Johannes)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Katarina Ariella Boentoro

NRP : 7103013056

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**“KEPUASAN HIDUP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA
YANG MENGIKUTI KARANG WERDHA “SM” KELURAHAN
TEMBOK DUKUH SURABAYA”**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 November 2017

Yang menyatakan,



(Katarina Ariella Boentoro)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama, skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang memberikan kesempatan, menuntun langkah saya, memberikan saya jalan dan penguatan ditengah saya mengalami kesulitan mengerjakan skripsi dan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Kedua, skripsi ini saya persembahkan pada orang-orang yang saya sayangi, untuk orangtua, kakak, kekasih dan teman-teman, terimakasih atas segala semangat yang berikan hingga saya termotivasi untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

Ketiga, skripsi ini saya persembahkan pada pembimbing saya dan dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah sabar membimbing saya dengan waktu yang cukup lama, maaf jika selama bimbingan saya membuat kesal, sekali lagi terimakasih banyak telah banyak membantu saya untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

**“If you can believe, all
things *are* possible to him who
believes.” -Mark 9:23-**

**“But blessed is the one who trusts in
the Lord, whose confidence is in Him.”
-Jeremiah 17:7-**

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karena perlindungan dan kasihNya telah menyertai Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam segala proses berjalannya mulai dari awal perkuliahan sampai akhir pengerjaan skripsi ini, hal itu tidak terlepas dari berkat dan rahmat dari Tuhan yang Maha Esa serta bantuan, doa, dukungan dari orangtua, orang terdekat, dan pihak-pihak yang terkait. Oleh sebab itu, Penulis ingin mengucapkan banyak rasa terima kasih secara khusus atas bantuan yang diberikan kepada :

1. Bapak J. Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memotivasi dalam proses pengerjaan, telah banyak meluangkan waktu dan memberikan masukan pada penulis. Terimakasih banyak atas segala dukungan dan semangatnya dari awal pengerjaan hingga pada akhirnya pengerjaan skripsi ini selesai dengan baik.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan bantuan jika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan, terimakasih telah menjadi ibu Dekan yang peduli kepada mahasiswa-mahasiswanya.
3. Kepada orangtua dan kakak penulis, yang telah, mendoakan, memberikan *support*, mengingatkan untuk berdoa di kala penulis

sedang jatuh, dan berkorban banyak untuk penulis. Terima kasih karena sudah menjadi orang tua terbaik dan terhebat untuk penulis.

4. Bapak G. Edwi Nugraha, MA. selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan saran-saran kepada penulis, memberikan insipirasi dalam pengerjaan dan membantu untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cepat. Terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.
5. Ibu Eli Prasetyo selaku anggota penguji dan dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk berkonsultasi dalam merevisi pengerjaan skripsi ini dan membantu dalam proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi.
6. Ibu Yessica Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik, yang telah mendukung saya dan memberikan masukan ketika saya sedang dalam masalah dan membantu saya dalam pengerjaan skripsi.
7. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu Pak Anang, Ibu Eva, Ibu Lilis yang telah banyak membantu dalam hal perijinan surat, memberitahu informasi-informasi mengenai kampus, administrasi, dan segala macam keperluan penulis.
8. Untuk seluruh subjek penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktunya mengisi kuisioner, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kesediaan subjek.
9. Untuk kekasih saya, David Wahyudi Kombaitan yang selalu mencintai saya, memberikan *support* dalam segala hal, memberikan saya

semangat ketika saya sedang lelah dalam pengerjaan skripsi. Terima kasih karena sudah mengerti keadaan saya.

10. Untuk sahabat saya, Nindya Larasati yang telah memberikan saya semangat dan menghibur saya ketika saya merasa lelah saat mengerjakan skripsi. Semoga skripsinya cepat selesai juga.
11. Untuk kerabat saya yang tercinta *Valiant Community* yang banyak memberikan dukungan dan doanya selalu, serta menghibur dan menemani saya dalam pengerjaan skripsi berlangsung.

Surabaya, 20 November 2017

Katarina Ariella Boentoro

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Luar.....	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Surat Pernyataan.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Halaman Motto.....	viii
Ungkapan Terima Kasih.....	ix
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Abstraksi.....	xvii
<i>Abstract</i>	xviii
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2. Manfaat Praktis.....	8
 BAB II. LANDASAN TEORI.....	 10
2.1. Kepuasan Hidup.....	10
2.1.1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	10
2.1.2. Faktor-faktor Kepuasan Hidup.....	11
2.1.3. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup.....	16
2.2. Perilaku Hidup Sehat.....	17
2.2.1. Pengertian Perilaku Hidup Sehat.....	17
2.2.2. Faktor-faktor Perilaku Hidup Sehat.....	18
2.2.3. Aspek-Aspek Perilaku Hidup Sehat.....	21
2.3. Masa Lansia.....	22
2.4. Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dan Kepuasan Hidup.....	23

2.5. Hipotesis.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	26
3.2.1. Kepuasan Hidup.....	26
3.2.2. Perilaku Hidup Sehat.....	26
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.3.1. Populasi.....	27
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	28
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	32
3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	32
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	33
3.6. Teknik Pengambilan Data.....	33
3.7. Etika Penelitian.....	34
BAB IV. PENELITIAN DAN HASIL PENELITIAN.....	35
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	35
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	38
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.4. Hasil Penelitian.....	43
4.4.1. Deskripsi Identitas Subjek.....	43
4.4.2. Deskripsi Data Variabel.....	44
4.4.3. Uji Asumsi.....	48
4.4.4. Uji Hipotesis.....	49
4.5. Etika Penelitian.....	49
BAB V. PENUTUP.....	50
5.1. Bahasan.....	50
5.2. Kesimpulan.....	56
5.3. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Contoh Tabel <i>Aku Lansia Sehat</i>	29
Tabel 3.2. Tabel Skoring Perilaku Hidup Sehat.....	30
Tabel 3.3. Penilaian untuk Setiap Respon Berdasarkan Skala Likert.....	32
Tabel 4.1. Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.2. Frekuensi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.3. Tabel Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat.....	45
Tabel 4.4. Tabel Kategorisasi Kepuasan Hidup.....	46
Tabel 4.5. Tabel Tabulasi Silang Kepuasan Hidup Dan Perilaku Hidup Sehat.....	47
Tabel 4.6. Tabel Tabulasi Silang Kepuasan Hidup Dan Jenis Kelamin.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A: <i>Coding</i> Kepuasan Hidup.....	61
Lampiran B: Validitas Dan Reliabilitas Kepuasan Hidup.....	64
Lampiran C: Reliabilitas Perilaku Hidup Sehat.....	66
Lampiran D: Uji Hipotesis.....	68
Lampiran E: Tabulasi Silang Kepuasan Hidup Dan Perilaku Hidup Sehat.....	73
Lampiran F: Tabulasi Silang Kepuasan Hidup Dan Jenis Kelamin.....	74
Lampiran G: Pedoman Perilaku Hidup Sehat.....	75

Katarina Ariella Boentoro. (2017). “Kepuasan Hidup dan Perilaku Hidup Sehat Pada Lansia Yang Mengikuti Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Lansia merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang. Salah satu tugas perkembangan lansia adalah menerima penurunan fisik dan rawan terkena penyakit. Ketika lansia mampu menerima penurunan fisik dan penyakit maka lansia akan mengalami kepuasan hidup. Salah satu faktor dari kepuasan hidup adalah kesehatan. Kesehatan didapatkan dengan perilaku hidup sehat seseorang. Permasalahan pada lansia yang mengikuti karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya adalah lansia merasa tidak puas akan hidupnya karena terkena penyakit degeneratif terkait dengan kurangnya perilaku hidup sehatnya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada/tidaknya hubungan antara kepuasan hidup dan perilaku hidup sehat pada lansia. Subjek penelitian ini (N=45) adalah lansia yang mengikuti Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *incidental sampling*. Pengumpulan data untuk variabel perilaku hidup sehat dilakukan dengan menggunakan “Aku Lansia Sehat” yaitu subjek melakukan pencatatan perilaku hidup sehat selama 3 hari. Variabel kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* milik Diener (2009). Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi *non-parametric Kendall's Tau_b*. Hasil analisis mendapatkan nilai p sebesar 0,247 ($p>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara kepuasan hidup dengan perilaku hidup sehat pada lansia yang mengikuti Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya karena tidak ada permasalahan yang terjadi pada lansia terkait kepuasan hidup dan perilaku hidup sehat.

Kata Kunci :

Kepuasan Hidup, Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat

Katarina Ariella Boentoro (2017). *“Life Satisfaction and Healthy Life Behavior of Elderly Who Joining Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology Wiyda Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Elderly is the final stage in someone's life. One of development task of elderly is accept a physical decline on their life and prone to degenerative illness. When elderly can accept a physical decline and illness on themselves, the elderly will experience life satisfaction. One of the factor of life satisfaction is health. Health is obtained by healthy life behavior. The problem of elderly who join in karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya is the elderly feel dissatisfied with them life due to degenerative illness associated with lack of healthy life behavior. The purpose of this study was to examine the relationships between life-satisfaction and healthy life behavior on the elderly. Participants were elderly who followed Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya (N=45). Sampling method used was incidental sampling. Data for healthy living behavior were obtained using “Aku Lansia Sehat” that required participants to record their healthy live behavior for 3 days. Data for life-satisfaction were obtained using Satisfaction With Life Scale (SWLS) from Diener (2009). The statistical analysis used was non-parametric Kendall's Tau τ_b . Results showed a significance level of 0,247 ($p > 0,05$), indicating there was no relationship between life-satisfaction and healthy living behavior of elderly who join in Karang Werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya because there is no problem with life satisfaction and healthy life behavior on elderly.

Keyword:

Life-satisfaction, health, healthy live behavior